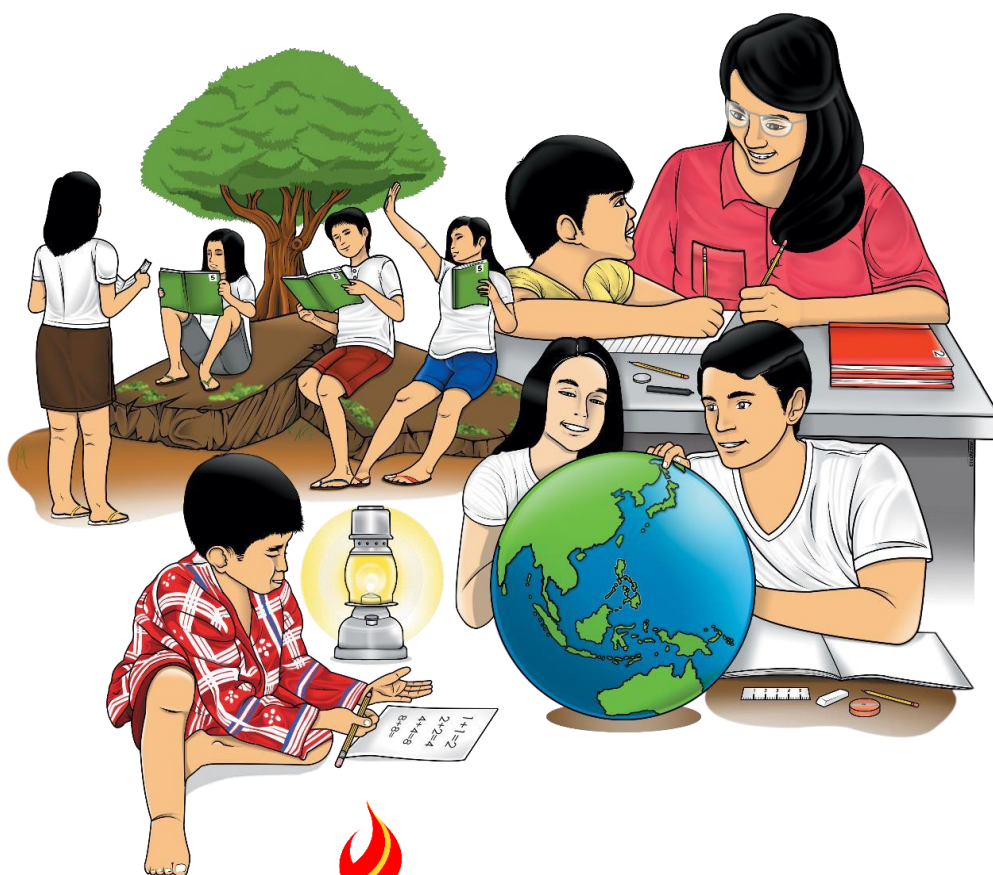


Health

Ikalawang Markahan – Modyul 1: Matukoy ang Wasto at Di-wastong Pag- uugali sa Hapag-kainan



Health – Unang Baitang

Alternative Delivery Mode

Ikalawang Markahan – Modyul 1: Matukoy ang Wasto at Di-wastong Pag-uugali sa Hapag-kainan

Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Development Team of the Module

Manunulat: Lilygould E. Gallardo

Editor: Denis M. Agbayani, Preciosa G. Rivera

Tagasuri: Evangeline D. Castillo, Myrna H. Agudo

Tagaguhit: Donald C. Batin, Kym Clyde H. Moro

Tagalapat: Oswaldo A. Valiente, Jefferson D. Uy

Management Team: Benjamin L. Paragas

Jessie L. Amin

Octavio V. Cabasag

Rizalino G. Caronan

Romel B. Costales

Marcial Y. Noguera

Evangeline D. Castillo

Preciosa G. Rivera

Denis M. Agbayani

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region II

Office Address: Regional Government Center, Carig Sur, Tuguegarao City, 3500

Telefax: (078) 304-3855; (078) 396-9728

E-mail Address: region2@deped.gov.ph

1

Health

**Ikalawang Markahan – Modyul 1:
Matukoy ang Wasto at Di-wastong Pag-
uugali sa Hapag-kainan**

Paunang Salita

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Ang mga bata ay nangangailangan ng sapat na kaalaman sa mga mabubuting pag-uugali o asal sa hapag-kainan upang mapangalagaan ang kanilang kalusugan. Maisasabuhay nila ito kung mayroon silang sapat na kaalaman.

Layunin ng modyul na ito na mapaunlad at mapangalagaan ang kalusugan ng buong mag-anak sa pamamagitan ng wastong kaalaman at pagsunod sa mga mabubuting asal na matutunan sa aralin ito.

1. Pagkatapos ng modyul na ito ikaw inaasahang may kakayahang matukoy ang wasto at di-wastong pag-uugali sa hapag-kainan. (Q2/Wks 1-2-H1PH-IIab-1)



Subukin

Panuto: Basahin at unawaing mabuti ang bawat pangungusap. Isulat ang titik W sa inyong papel kung ito ay wastong pag-uugali sa hapag-kainan. Isulat ang titik DW Kung hindi.

1. Naghugas ng kamay si Miko bago siya kumain.
2. Tumawa nang malakas si Sheena kahit puno ng pagkain ang kanyang bibig.
3. Nanonood ng paborito niyang cartoons si Jacob habang kumakain.
4. Nagdasal si Xena bago kumain.
5. Nginunguya ng mabuti ni Mario ang kanyang pagkain.

Aralin 1

Matukoy ang Wasto at Di-wastong Pag-uugali sa Hapag-kainan



Balikan

Gustong mo bang lumaking malusog at malayo sa sakit? Paano mo aalagaan ang iyong sarili para ikaw ay manatiling masigla at malusog?

Upang tayo ay manatiling malusog at malayo sa sakit kumain tayo ng mga masusustansiyang pagkain tulad ng gulay, prutas, itlog, isda at iba pang masusustansiyang pagkain. Dapat din tayong uminom ng gatas, maraming tubig at magkaroon ng sapat na tulog araw-araw. Iwasan din ang pagkain ng mga junk foods.

Panatilihin din malinis ang ating katawan sa pamamagitan ng paliligo araw-araw, madalas na paghuhugas ng kamay.

Pakatandaan natin na ang batang malusog at malayo sa sakit ay natutupad ang kanilang pangarap sa buhay.



Tuklasin

Ang Batang si Leemar

Ni Lilygould E. Gallardo

Si Leemar ay anim na taong gulang at kasalukuyang nasa unang baitang. Maliit pa siya ay tinuruan na siya ng kanyang nanay at tatay ng wastong pag-uugali sa hapag-kainan tulad ng paghugas ng kamay at pagpapasalamat sa Diyos bago kumain. Naglalagay lang siya ng pagkain sa pinggan ng pagkain na kayang niyang ubusin at nginunguya niyang mabuti ang pagkain sa kanyang bibig. Sinasabihan din siya ng kanyang lolo at lola sa mga di-wastong pag-uugali na ginagawa niya habang sila ay kumakain tulad ng pagsasalita kung maylaman ang bibig, paggamit ng mga gadgets pag-ubo at pagbahing ng hindi tinatakpan ang bibig at marami pang iba.

Lahat ng itinuro sa kanya ay kanyang tinandaan at isinasabuhay. Dahil dito siya ay lumaking malusog at may wastong pag-uugali lalo na sa hapag-kainan.

- a. Ano ang itinuro ng nanay at tatay ni Leemar sa kanya mula ng siya ay maliit pa?
- b. Anu-ano ang mga wastong pag-uugali sa hapag-kainan ang natutunan niya sa kanyang lolo at lola?
- c. Anu-ano ang mga dapat niyang iwasang gawin sa hapag-kainan?
- d. Ikaw, anu-ano ang mga ginagawa mo kapag oras ng pagkain at kayo ay nasa hapag-kainan?



Suriin

Ang mga sumusunod ay mga wasto at di-wastong pag-uugali sa hapag-kainan na kailangan ninyong matutuhan at maisabuhay upang ikaw at ang iyong pamilya ay manatiling malusog, may mabuting pag-uugali, at maayos na samahan.

Mga Dapat Gawin

1. Maghugas ng kamay bago kumain.

Isa sa pinakamaruming bahagi ng ating katawan ay ang ating kamay dahil madalas natin itong ipinanghahawak sa lahat ng bagay. Ang paghuhugas ng kamay ay makakatulong upang maiwasan natin ang iba't ibang uri ng sakit at karamdaman. Maiiwasan din ng gaya mo ang pagkakaroon ng bulate sa tiyan.



2. Magdasal at pasalamatan ang Diyos. Ang pagkain natin ay biyaya na kaloob sa atin ng Diyos.



3. Nguyain ng mabuti ang pagkain. Makatutulong ito sa pagtunaw ng mabilis ng ating kinain.



4. **Umupo ng maayos.** Ito ay angkop na asal habang kumakain.



5. **Maging magalang.** Gumamit ng magalang na pananalita gaya ng pagsasabi ng pakiabot, salamat atbp.



6. Tumalikod bibig ng hindi mabahing.



at takpan ang panyo o braso kapag sinasadyang maubo o Ito ang angkop na asal.

7. Maglagay ng pagkain sa pinggan na kayang ubusin. Ito ang paraan upang maiwasan ang pagsasayang ng pagkain.



Mga Di Dapat Gawin sa Hapag-kainan



1. Iwasan ang pagsasalita habang kumakain.

Kung may nais sabihin ubusin ang laman ang bibig upang makapagsalita ng maayos.



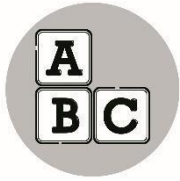
2. Huwag gumamit ng gadgets at manood ng TV.

Hindi angkop na asal na gawin ito habang kumakain.



3. Huwag aalis sa harap ng hapag kainan.

Ito rin ay angkop na asal at pagrespeto sa mga kasamang kumakain.



Pagyamanin

A-Panuto: Suriing mabuti ang bawat larawan. Lagyan ng tsek (✓) sa sagutang papel kung ang larawan ay nagpapakita ng mabuting pag-uugali sa hapag-kainan at ekis (X) kung ito ay di-wastong pag-uugali.

1.



2.



3.



4.



5.



B-Panuto: Iguhit ang masayang mukha (😊) sa sagutang papel kung ito ay tumutukoy ng wastong pag-uugali sa hapag-kainan at malungkot na mukha (😞) kung ito ay hindi wastong pag-uugali.

- _____ 1. Ginamit ni Jojo ang braso niya na pantakip sa kanyang bibig ng siya ay bumahing habang kumakain.
- _____ 2. Dahan-dahan ang ginawang pagkain ni Melo upang hindi magkalat sa mesa ang kinakain niya.
- _____ 3. Masayang naglalaro ng video games ang magkapatid na Eman at Nonoy habang kumakain ng tanghalian.
- _____ 4. Marami ang pagkaing inilagay ni Kiko sa kanyang pinggan. Hindi niya naubos kaya itinapon na niya ito.
- _____ 5. Palaging nagdarasal ng pasasalamat ang mag-anak ni Mang Tiago bago kumain.



Isaisip

Panuto: Punan ng tamang salita ang bawat patlang. Piliin at isulat ang titik ng tamang sagot sa sagutang papel.

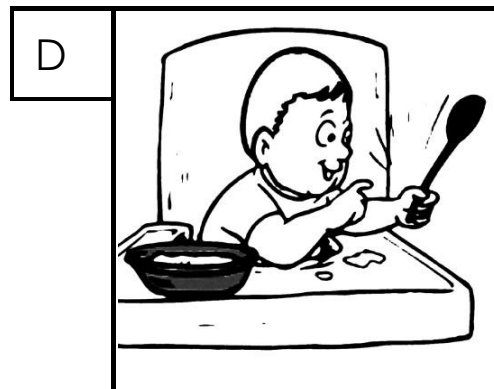
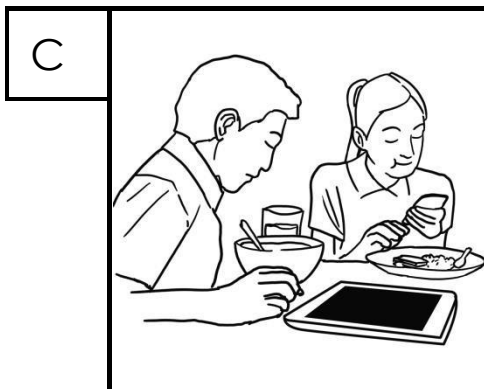
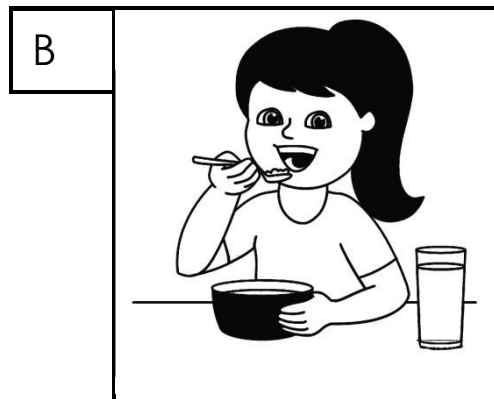
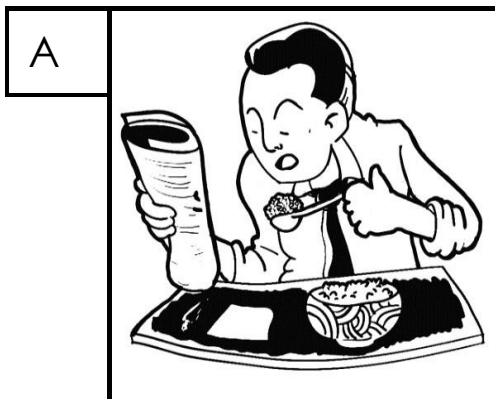
- | | | |
|-----------------------|---------------|--------------|
| A. kalusugan | C. pag-uugali | E. matutunan |
| B. wastong Pag-uugali | D. samahan | |

Ang _____ 1 _____ sa hapag-kainan ay mahalagang _____ 2 _____
ng bawat bata upang mapangalagaan
ang kanilang _____ 3 _____ at mapaunlad ang kanilang
_____ 4 _____ upang magkaroon ng maayos na _____ 5 _____
ang kanilang pamilya.



Isagawa

Panuto: Suriin ng mabuti ang bawat larawan. Kopyahin sa papel ang Table na nasa ibaba ng larawan at isulat ang titik ng bawat larawan sa tamang hanay.



E



F



Mga Wastong Pag-uugali
sa Hapag- kainan



- 1.
- 2.
- 3.

Mga Di-wastong
Pag-uugali sa
Hapag-kainan



- 1.
- 2.
- 3.

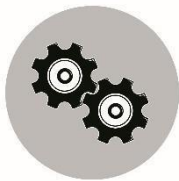


Tayahin

Panuto: Basahin nang mabuti ang bawat tanong. Piliin at isulat sa sagutang papel ang titik ng pangungusap na nagsasaad ng wastong pag-uugali sa hapag-kainan.

1. Oras na ng pagkain ng pamilya ni Miko. Alin sa mga ito ang dapat gawin ng buong mag-anak bago kumain?
 - a. Kumuha kaagad ng kutsara at pinggan.
 - b. Maghugas ng kamay bago maupo sa hapag-kainan.
 - c. Mag-unahan sa pagkuha ng pagkain.
2. Nababahing ka habang nasa hapag-kainan kayo ng pamilya mo. Ano ang gagawin mo?
 - a. Tumalikod at takpan ng panyo o braso ang bibig bago bumahing.
 - b. Bumahing ng malakas at huwag pigilan.
 - c. Pigilan ang pagbahing.
3. May tinatanong sa iyo ang iyong nanay habang kayo ay kumakain. Paano ka sasagot kung may laman ang iyong bibig.
 - a. Sumagot kahit may laman ang bibig.
 - b. Iluwa ang laman ng bibig bago sumagot.
 - c. Lunukin muna ang laman ng bibig bago sumagot.

4. Kasalukuyang naglalaro ng video games sa kanyang tablet si Rushell ng sabihin ng kanilang nanay na kakain na sila. Ano ang dapat gawin ni Rushell?
 - a. Dalhin sa hapag-kainan ang tablet at ituloy ang paglalaro habang kumakain.
 - b. Tapusin muna ang paglalaro bago kumain.
 - c. Ihinto ang paglalaro at sumabay sa pagkain.
5. Alin sa mga sumusunod ang unang dapat gawin ng buong mag-anak bago magsimulang kumain?
 - a. Magkwentuhan ng masasayang nangyari.
 - b. Mag-unahan sa paglalagay ng pagkain sa plato.
 - c. Magdasal ng pasasalamat para sa pagkaing nakahain.



Karagdagang Gawain

A-Panuto: Basahin nang mabuti ang bawat bilang. Iguhit ang hugis puso (❤️) sa inyong papel kung ito ay nagsasaad ng wastong pag-uugali sa hapag kainan. Iguhit ang tatsulok (△) kung ito ay di-wastong pag-uugali.

_____ 1. Tinakpan ni Miko ng panyo ang kanyang bibig nang siya ay inuubo habang kumakain.

_____ 2. Maayos na nakaupo sina Romy at Nani sa harap ng hapag-kainan.

_____ 3. Sama-sama ang buong pamilya ni Ella tuwing oras ng pagkain.

- _____ 4. Masayang naglalaro sina Bernie at Glen habang sila ay kumakain.
- _____ 5. “Pakiabot po ang ulam” sabi ni Carla sa kanyang nakababatang kapatid.



Susi sa Pagwawasto

Subukin 1. W 2. DW 3. DW 4. W 5. W	Pagymanin A 5. ✓ 6. x 7. x 8. ✓ 5. x	Pagymanin B 1.  2.  3.  4.  5. 	Isaisip 1. B 2. E 3. A 4. C 5. D
Hanay A B E F	Hanay B A C D	Tayahin 1. b 2. a 3. c 4. c 5. c	Karagdagang Gawain 1.  2.  3.  4.  5. 

Sanggunian

1. K to 12 Health Curriculum Guide, May 2016 2.LRMDS Portal
for Images

3. Google Chrome:

-https://www.123rf.com/photo_17291120_illustration-of-a-boy-and-a-girl-praying-before-eating.html

-<https://www.joinusworld.org/qa/3084-what-are-table-manners-i-should-observe-when-i-am-in-korea/>

<https://www.google.com./imagenes?imgurl=https%3A%2Fst2depositphotos.com%2F1002275%>

<https://images.app.goo.gl/CKHLAqcb6B6DBzXc8>

<https://images.app.goo.gl/NXWL9TyQvACZyRsd8>

For inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpdp@deped.gov.ph